

Giesta, L.; **Fonte, C.** (2016). "Saúde mental e nível de atividade física em estudantes do ensino superior"[Mental health and physical activity level in students of higher education], *Revista Psicologia Educação e Cultura*, 1: 153 - 171.

## **Saúde Mental e Nível de Atividade Física em Estudantes do Ensino Superior**

### **Mental Health and Physical Activity Level in College Students**

#### **Resumo**

Este estudo tem como objetivo caracterizar e analisar a relação entre saúde mental (saúde mental positiva e doença mental) e o nível de atividade física em estudantes do ensino superior português. Participaram 164 estudantes com idades compreendidas entre os 18 e os 54 anos ( $M = 25$ ;  $SD = 7.5$ ). Para a recolha de dados foram utilizados a Versão Portuguesa da Escala de Bem-Estar Mental de Warwick-Edinburgh (WEMWBS), a Escala Continuum de Saúde Mental (MHC-SF), a Escala de Ansiedade, à Depressão e *Stress* (EADS-21), o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) e, um questionário sociodemográfico. Os resultados obtidos indicam que os participantes apresentam baixos níveis de psicopatologia, altos níveis de saúde mental positiva e valores pouco diferenciadores quanto aos níveis de atividade física. Não foi encontrada uma associação significativa entre a saúde mental (ao nível da psicopatologia e da saúde mental positiva) e o nível de atividade física. Verificou-se ainda que, quando os níveis de saúde mental positiva aumentam os níveis de doença mental diminuem e vice-versa, fornecendo desde modo indicadores para a prática psicológica em termos da prevenção e promoção em saúde mental para as populações estudantis universitárias.

**Palavras-chaves:** Estudantes do Ensino Superior, Atividade física, Saúde mental positiva, Doença mental.

## **Abstract**

This study aims to characterize and analyze the relationship between mental health (positive mental health and mental illness) and the level of physical activity in Portuguese college students. 164 students aged between 18 and 54 years ( $M = 25$ ,  $SD = 7.5$ ) participated in the study. The English version of the Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale (WEMWBS), the Mental Health Continuum Scale (MHC-SF), the Anxiety, Depression and Stress Scale (EADS-21) and the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and a demographic questionnaire was used. The results indicates that the sample has low levels of psychopathology, high levels of positive mental health and little differentiating values regarding physical activity levels. There was no significant association between mental health (both in terms of psychopathology and positive mental health) and the level of physical activity. It was also found that when positive mental health levels increase mental illness levels decrease and vice versa. This result suggests some indicators for psychological practice in terms of prevention and promotion in mental health for college students populations.

**KeyWords:** College students, physical activity, positive mental health, mental illness.